

## ЗАНЯТИЕ №14. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА

Хороший пресс нужен не только для того, чтобы хвастаться на пляже. Сильные мышцы (верхние и нижние, боковые, поясничные, ягодичные) это щит, который защищает внутренние органы, участвует в движениях тела, поддерживает баланс и стабильность всего туловища. Регулярное выполнение упражнений для укрепления мышц спины позволяет меньше утомляться и напрягаться, предупреждает сколиоз, помогает сформировать правильную осанку.



Занятие проводит преподаватель Д.С. Анучин

<https://youtu.be/cCGOdW2VJlc>